



CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA
DI MILANO



Il Comune di Arese, in collaborazione con Hana-Wa, propone

DONNA IN DIFESA

CORSO DI DIFESA PERSONALE RIVOLTO ALLE CITTADINE RESIDENTI

Proposta vincitrice dell'iniziativa "Mi lancio nel bilancio",
il primo progetto di bilancio partecipativo del Comune di Arese



Il corso punta ad acquisire sicurezza in se stessi e a prestare attenzione a ciò che ci circonda. Si useranno varie tecniche, semplici da apprendere, del KRAV MAGA, sistema di autodifesa israeliano, sotto la guida esperta del **Maestro Dino Curci** e del suo staff.

Frequenza: una lezione settimanale di un'ora e mezza da scegliere tra mattino, pomeriggio o sera. Si terrà conto delle richieste pervenute. Il corso è semestrale (24 lezioni) ed è **gratuito per le cittadine residenti** (a esclusione del certificato medico per attività sportiva non agonistica), che non siano già iscritte in palestra.

Inizio dei corsi:

dal 21 settembre 2015 (data indicativa in funzione delle iscrizioni)

Per informazioni e iscrizioni:

Palestra Hana-Wa
via Arese, 98 – 20020 Arese
tel. 02 93904323 - mail: info.hanawa@gmail.com

Orari di apertura:

lunedì 15.00 – 21.00
da martedì a venerdì 9.30 – 12.00 – 16.00 – 21.00
sabato 9.30 – 12.00



CITTÀ DI ARESE

Via Roma, 2 - 20020 Arese (Mi) • telefono 02 935271 • fax 02 93580465 • www.comune.arese.mi.it